



2月 きゅうしょくこんだて よていひょう



家庭数配付
日和山小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 632 kcal
	ワタンスープ	わんたん		ぶたにく なんと		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	たんぱく質 28.4 g
	とりにくとだいの アーモンドがらめ	でんぷん さとう	あぶら アーモンド	だいす とりにく			しょうが	脂質 21.8 g
	はくさいのピリからづけ		ごまあぶら				はくさい きゅうり しょうが	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 683 kcal
	スキーじる	さつまいも さとう でんぷん		とうふ たら (かまぼこ) ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん しいたけ つきこんにゃく	たんぱく質 30.9 g
	いわしのかばやき	さとう でんぷん	あぶら	いわし				脂質 16.8 g
	のりすあえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 2.0 g
	せつぶんまめ			だいす				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5日 (月)	ちゅうかめん	こむぎこ						エネルギー 655 kcal
	チャンボンスープ	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なんと いか		にんじん こまつな	はくさい もやし ねぎ メンマ きくらげ	たんぱく質 23.9 g
	だいがくいも	さつまいも さとう みずあめ	あぶら					脂質 14.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g
6日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 574 kcal
	かつおぶりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり			たんぱく質 21.3 g
	おでん	さといも さとう でんぷん	あぶら	うすらたまご がんもどき ぎょくに (かまぼこ)	こんぶ	にんじん ほうれんそう (かまぼこ)	だいこん こんにゃく	脂質 16.7 g
	ごまあえ	さとう	すりごま ねりごま			にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ	食塩相当量 2.4 g
	ぼんかん						ぼんかん	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
7日 (水)	むぎいりパプリカライス	こめ むぎ	あぶら					エネルギー 601 kcal
	ほたてのクリームソース	こむぎこ	バター (ルウ) あぶら	ほたて あさり しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 19.5 g
	コーンとブロッコリーのサラダ		あぶら	ロースハム		ブロッコリー	ホールコーン キャベツ	脂質 12.7 g
	りんごジュース						りんご	食塩相当量 1.7 g
8日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 663 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		とうふ みそ	わかめ		えのきたけ	たんぱく質 27.5 g
	さばのごまあげ	でんぷん	ごま あぶら	さば			しょうが	脂質 26.4 g
	きりぼしだいこんのいために	さとう	ごま あぶら	あぶらあげ		にんじん こまつな	きりぼしだいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 603 kcal
	すきやき	さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ ねぎ はくさい しらたき	たんぱく質 26.5 g
	いかときゅうりのあますあえ	さとう		いか	わかめ		みかん きゅうり かぶ	脂質 21.5 g
	アーモンド		アーモンド					食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 560 kcal
	わかめぶりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	わかめ のり			たんぱく質 25.2 g
	たらじる	じゃがいも		たら なまあげ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん	脂質 17.3 g
	しのだに	でんぷん さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ			たけのこ	食塩相当量 2.3 g
	とうなとえのきのひたし		ごま			とうな	もやし えのきたけ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 664 kcal
	はくさいのみそしる	さといも		あぶらあげ うちまめ みそ			はくさい ねぎ	たんぱく質 24.6 g
	にこみハンバーグ	さとう でんぷん マッシュポテト	あぶら	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが	脂質 24.0 g
	ごますあえ	さとう	ねりごま すりごま			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量 2.4 g
	いちごデザート	さとう でんぷん		とうにゅう ゼラチン			いちご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15日 (木)	なめし	こめ さとう		かつおぶし		ひろしまな だいこんな		エネルギー 568 kcal
	ほたていりわかめスープ	はるさめ		ほたて	わかめ	にんじん	ねぎ もやし	たんぱく質 24.3 g
	なまあげとぶたにくの みそいため	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん さやいんげん	しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	脂質 17.0 g
	いよかん						いよかん	食塩相当量 2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			



きゅうしょくこんだて よていひょう



家庭数配付
日和山小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくじつ	むきじつ	ビタミン		
16日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 653 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	うすらたまご とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	たんぱく質 28.6 g
	こえびとポテトの アーモンドがらめ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら アーモンド		こえび			脂質 24.4 g
	だいこんづけ				こんぶ	にんじん	だいこん	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 618 kcal
	のりのつくだに	さとう みずあめ			のり			たんぱく質 23.7 g
	にくだんごはくさいのスープ	でんぷん		ぶたひきにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	脂質 20.1 g
	だいすとさつまいものあげに	でんぷん さとう さつまいも	あぶら	だいす				食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20日 (火)	きなこあげパン	こむぎこ さとう	ショートニング あぶら	きなこ	だっしふんにゅう			エネルギー 654 kcal
	シーフードトマトスープ		あぶら バター	たら ほたて ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー にんにく	たんぱく質 36.1 g
	チキンカレーに	さとう		とりにく				脂質 26.5 g
	コールスロー		あぶら				キャベツ きゅうり ホールコーン	食塩相当量 3.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 608 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	たんぱく質 23.8 g
	ひじきのつくだに	さとう	ごま	ツナ	ひじき			脂質 19.4 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
22日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 689 kcal
	たまごとさといものスープ	さといも でんぷん		たまご とうふ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ しょうが	たんぱく質 25.2 g
	チキンたれかつ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	とりにく				脂質 23.0 g
	ごまネーズあえ	さとう	すりごま ノンエッグマヨネーズ			とうな にんじん	キャベツ ホールコーン	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
26日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 572 kcal
	とみじる	さといも いたふ		ぎゅうにく あぶらあげ		こまつな にんじん	えのきたけ maidake しいたけ ねぎ ごぼう ぜんまい しらたき	たんぱく質 29.0 g
	さけのしおこうじやき			さけ				脂質 16.4 g
	いりおから	さとう	あぶら	おから とりにく	ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
27日 (火)	とりそぼろごはん	こめ さとう		とりひきにく			しょうが グリーンピース	エネルギー 589 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	おきなわもずく		ねぎ えのきたけ	たんぱく質 27.7 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質 20.8 g
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら ごま			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量 2.6 g
	ミルクデザート	みずあめ さとう			ぎゅうにゅう にゅうせいひん			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
28日 (水)	ナン	こむぎこ こめこ さとう ばくがとう	ライスショートニング					エネルギー 643 kcal
	キーマカレー	じゃがいも こめこ こむぎこ さとう はちみつ	あぶら ラード	ぶたひきにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが りんご	たんぱく質 28.4 g
	ヨーグルトあえ				プレーンヨーグルト		みかん パイン もも ようなし	脂質 20.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.6 g
29日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 636 kcal
	かきたまじる	じゃがいも		とうふ たまご みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 28.6 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		ししゃも			脂質 21.8 g
	くきわかめのきんぴら	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう つきこんにゃく	食塩相当量 2.2 g
	いちご						いちご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
一日あたりの平均	エネルギー	623 kcal	脂質	20.1 g	カルシウム	376 mg		
	たんぱく質	26.5 g	食塩相当量	2.3 g	鉄	3.5 mg		

☆都合により献立内容が一部変更になる場合があります。ご了承ください。